„PERIOADĂ DE TRANZIŢIE“ SAU „PERIOADĂ DE PREGĂTIRE“?

(Urmare din pag. 1)

trerupere dintre tur şi retur la baschet, fotbal, handbal, popice, volei.

Ce fac sportivii care sînt legitimaţi şi participă în sistemul competiţional? „Hibernează“?

Apare uneori, e adevărat, atît la sportiv cît şi la antrenor după închiderea ultimului „act“ competiţional al anului un sindrom de descărcare prin trecerea bruscă la inactivitate sau la reducerea considerabilă a volumului şi intensităţii antrenamentului.

Aceasta poate avea consecinţe negative asupra organismului şi, implicit a performanţelor.

Recent, au apărut în coloanele ziarului nostru aprecierile unor specialişti asupra turului campionatului republican de fotbal. Toţi au menţionat că abia în ultimele etape, echipele au fost într-o formă corespunzătoare. Concluzia

PE TEME ACTUALE

este valabilă şi pentru alte ediţii, precedente. Acest lucru reflectă că orientarea conţinutului activităţii a fost în parte necorespunzătoare, înaintea începerii campionatului, cînd socotim că ceea ce a trebuit să se facă mai devreme s-a început mai tîrziu.

Intreruperea bruscă a activităţii şi reducerea substanţială a efortului va duce la perturbări considerabile care se vor repercuta nefavorabil asupra organismului în momentul cînd se va relua activitatea. Aceasta se explică prin faptul că unui organism obişnuit cu solicitări frecvente şi maxime nu poate să i se excludă sau să i se reducă prea mult cantitatea de efort. In asemenea cazuri, intervin mai multe simptome: *tulburări vegetative* — circulatorii (mărirea frecvenţei cardiace şi a tensiunii arteriale, variaţii mari din clino în ortostatism, ameţeli) stări de nervozitate, somn agitat; *dereglarea metabolismului* bazal şi energetic stimulînd asimilaţia, ceea ce duce la depăşirea greutăţii corporale optime. Elementele de fineţe ale deprinderilor motrice, care au la bază legături nervoase temporare încep să se destrame, iar valoarea calităţilor fizice să scadă.

Este important de reţinut că unele dintre aceste simptome apar la mai puţin de o săptămînă de la întreruperea efortului şi se accentuează pe măsură ce timpul trece. Pare paradoxal că starea de odihnă duce la manifestări care se pot îndrepta către patologic. Odihna completă sau parţială poate fi recomandată numai în stări de boală şi nici decum sportivilor sănătoşi.

Se cunosc nu puţine cazuri cînd sportivi cu renume mondial au declarat că abandonează activitatea sportivă, ca apoi să-şi reia antrenamentele, deoarece „nu puteau fără ele“. Acestea nu erau decît reacţii de descărcare.

În consecinţă, după terminarea obiectivului final sau intermediar pregătirea sportivă nu trebuie să înceteze. În privinţa volumului şi intensităţii antrenamentelor în perioada de întrerupere (aşa-zisă de tranziţie) se pot da unele indicaţii general valabile, în următoarea ordine: continuarea antrenamentelor cu reducerea treptată la 2—3 lecţii în loc de 5—6 pe săptămînă; la începutul etapei, caracterul antrenamentului va fi tot de pregătire specifică, modificîndu-se succesiv către pregătirea multilaterală, astfel ca, în a doua săptămînă să se folosească cu totul alte mijloace care, bineînţeles, prin conţinutul lor au acelaşi scop. De exemplu, *rezistenţa*. În sporturile unde ea este dominantă poate fi dezvoltată prin alergări pe teren plat, teren variat (urcări şi coborîri), pe schiuri, pe patine, pe biciclete, înotînd etc. Acelaşi lucru rămîne valabil şi pentru celelalte calităţi fizice (forţa, viteza, îndemînarea). Astfel, această variaţie este chiar strict necesară pentru a descongestiona centrii nervoşi „bătătoriţi“ de acelaşi specific de efort (antrenamente şi competiţii) intensitatea efortului (pe totalul unei lecţii) va scădea treptat pînă la circa 50 la sută. O scădere mai mare ar însemna o pierdere de timp, fiindcă orice fel de efort, pentru a avea un minimum de eficienţă asupra organismului, trebuie să ducă la un oarecare grad de oboseală. Din cele 2—3 antrenamente pe săptămînă, unul va trebui să fie rezervat pregătirii specifice, indiferent de starea climei. Restul activităţii va fi de menţinere şi reconfortare.

Nu poate fi lipsită de interes declaraţia antrenorului japonez D. HIROFUMI care a pregătit echipa campioană mondială şi olimpică: „Noi nu avem o periodizare a antrenamentului şi nici tranziţie. Ne pregătim continuu. Fetele se odihnesc doar cînd sînt bolnave“. Noi nu subscriem integral la această teză, deoarece organismul după solicitările repetate de antrenament şi competiţii va trebui să se reconforteze dar nu prin încetarea bruscă a efortului şi nici prin întreruperea lui, ci prin continuarea pregătirii, făcînd în parte şi altceva decît ceea ce s-a făcut în mod obişnuit. Aceasta are dublul avantaj: menţinerea calităţilor fizice, tehnice, tactice, la un nivel satisfăcător şi asigurarea unei pregătiri multilaterale.

Dacă ramurile sportive care au terminat obiectivul final al anului îşi pot permite o „tranziţie“ uşoară şi mai lungă (dar cu consecinţe), sporturile care dispun de *o perioadă de întrerupere* dintre tur şi retur (baschet, fotbal, polo, hochei, handbal, volei etc.) imitîndu-le ar comite o mare greşeală. Aşadar, perioada de tranziţie, înţeleasă sub forma relaxării şi a lucrului cu o intensitate de 20—30 la sută cum a declarat Dincă Schileru în „Sfaturi pentru... vacanţă“ („Sportul popular“ din 24.XII.1966), ne apare ca depăşită.

Astăzi există chiar tendinţa renunţării la împărţirea anului competiţional în perioade, considerîndu-se că etapele, de la 3 la 6 săptămîni, vor exprima mai uşor şi mai bine conţinutul activităţii.

Considerăm, deci, că noţiunea şi conţinutul perioadei de tranziţie sînt în parte depăşite şi că ele pot intra cu claritate în perioada de pregătire.

Vrem să mai menţionăm şi obligaţia efectuării controlului medical general la sfîrşitul obiectivului final sau intermediar ca şi tratarea riguroasă a unor traumatisme sau afecţiuni apărute pe parcurs.

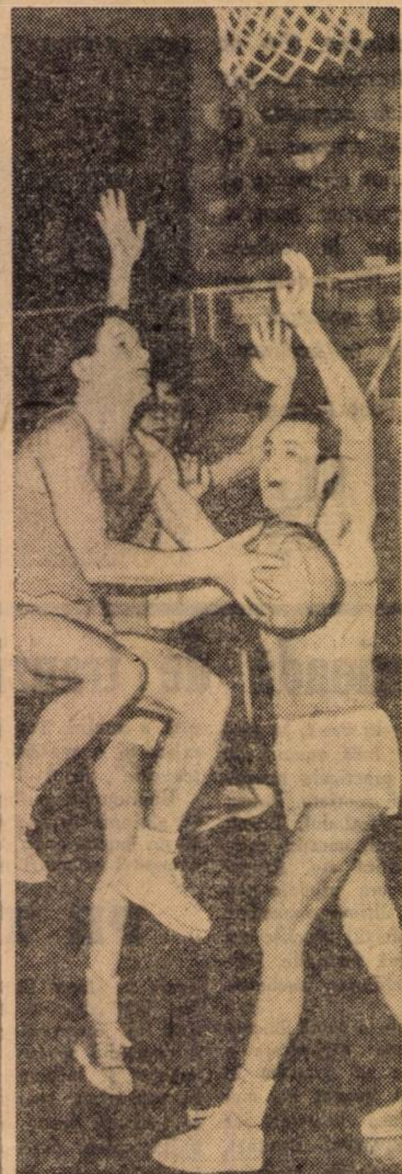
La cele cîteva indicaţii generale de activitate în această perioadă vom adăuga practicarea zilnică a gimnasticii de dimineaţă, antrenamente făcute individual, peste cele ale întregului colectiv, în funcţie de anumite insuficienţe. Spaţiul nu ne îngăduie extinderea materialului, dar socotim în concepţia noastră de astăzi că noţiunea de tranziţie poate să rămînă un arhaism, o... piesă de muzeu.

BASCHET

Meciuri viu disputate în etapa de duminică

● Amănunte, ştiri şi clasamente la zi

După disputarea etapei de duminică, în categoriile A şi B a început „vacanţa“. Pentru echipele de categoria A (masculine şi feminine) reluarea jocurilor oficiale are loc pe data de 13 februarie. Seriile I (masculină şi feminină) ale categoriei B, care mai au de disputat două etape din tur (şi unele restanţe, pentru echipele feminine) şi anume în 8 şi în 15 ianuarie, vor aştepta returul pînă pe data de 26 martie. Seriile a II-a (studenţeşti), al căror clasament pentru prima jumătate a competiţiei îl publicăm mai jos, şi-au disputat în 18 decembrie ultima etapă din tur şi reiau întrecerile pe data de 5 martie. Pînă la reluare, urmează să se dispute doar unele restanţe pe care le vom anunţa în timp util.



Fază din meciul Voinţa Bucureşti — Progresul Bucureşti, disputat duminică în sala Floreasca: Colibaba (Voinţa) aruncă spectaculos

Foto: A. Neagu

Iată şi amănunte de la cîteva meciuri disputate duminică în categoria B. In seria feminină, la *Bucureşti*, formaţia *C. S. Şcolar* şi-a confirmat buna pregătire dispunînd clar — 51—37 (33—14) — de *Spartac Salonta*. Antrenorul bucureştencelor a folosit tot lotul de care dispune şi diferenţa de scor s-a... redus poate tocmai din acest motiv. La *Cluj*, după cum ne transmite corespondentul nostru *M. Radu*, echipa locală *A.S.A.* a întrerupt seria de victorii a formaţiei bucureştene *Progresul*: 53—49 (28—20). Partida a fost viu disputată, iar gazdele, care au condus permanent, au meritat victoria.

In seria masculină, formaţiile bucureştene *Voinţa* şi *Progresul* au furnizat o partidă de mare luptă, cu final dramatic, în care s-au dovedit mai stăpîni pe nervi baschetbaliştii de la *Voinţa*, învingători cu 62—61 (34—28). La *Constanţa*, după cum ne-a transmis corespondentul principal *C. Popa*, *Farul* a dispus de *Comerţul Tg. Mureş* cu 70—57 (36—25), dar la capătul unui joc de factură modestă. La *Bacău* (ne transmite corespondentul principal *I. Iancu*) *A.S.A.* le-a dat emoţii suporterilor pînă la pauză, pentru ca în final să dispună de *Constructorul Arad* cu 85—48 (28—28). Invingătorii au făcut cel mai frumos meci al lor din ultimii ani. In sfîrşit, la *Brad*, *Aurul* a răsturnat pronosticurile şi... scorul de la pauză, dispunînd de *Petrolul Ploieşti*: 72—69 (34—37). Corespondentul *E. Lungu* apreciază favorabil jocul practicat de ambele echipe.

Iată clasamentele:

CATEGORIA B (seria a II-a masculină)

1. Politehnica Iaşi	9	8	1	716—533	17
2. Politehnica Cluj	9	7	2	786—621	16
3. Politehnica Braşov	9	6	3	650—577	15
4. Universitatea Buc.	9	5	4	711—650	14
5. Universitatea Craiova	9	4	5	583—542	13
6. Medicina Timişoara	9	4	5	590—667	13
7. Construcţii Bucureşti	9	4	5	604—655	13
8. Ştiinţa Petroşeni	9	4	5	476—517	13
9. Pedagogic Oradea	9	3	6	584—669	12
10. Politehnica II Buc.	9	0	9	453—622	8

CATEGORIA B (seria a II-a feminină)

1. I.C.F. Bucureşti	9	9	0	724—357	18
2. Universitatea Timiş.	9	7	2	565—438	16
3. Pedagogic Constanţa	9	7	2	530—453	16
4. Arhitectura Bucureşti	9	6	3	410—412	15
5. Universitatea Bucureşti	9	5	4	432—436	14
6. Medicina Tg. Mureş	9	4	5	349—451	13
7. Medicina Cluj	9	3	6	420—438	12
8. Construcţii Bucureşti	9	2	7	437—592	11
9. Politehnica Braşov	9	2	7	418—515	11
10. Medicina Iaşi	9	0	9	326—519	9

CATEGORIA A (feminin)

1. Politehnica Bucureşti	9	9	0	581—399	18
2. Rapid Bucureşti	9	8	1	630—421	17
3. Voinţa Bucureşti	9	5	4	428—471	14
4. Mureşul Tg. Mureş	9	5	4	472—449	14
5. Voinţa Braşov	9	5	4	507—500	14
6. Universitatea Cluj	9	5	4	525—489	14
7. Constructorul Buc	9	3	6	423—491	12
8. Universitatea Iaşi	9	3	6	472—553	12
9. Crişul Oradea	9	2	7	394—508	11
10. Olimpia T.V. Buc.	9	0	9	375—526	9

UNELE ÎNSEMNĂRI PRILEJUITE DE DERBIUL POLITEHNICA—RAPID

Victoria Politehnicii Bucureşti în meciul de duminică este indiscutabil meritată. Că ea a fost realizată la capătul unei partide care i-a dezamăgit pe cei prezenţi, asta este altceva. Şi am vrea să completăm cronica apărută luni, mai ales pentru că scorul (66—58) nu reflectă diferenţa de valoare şi nu redă aspectul jocului.

Trebuie să arătăm că evoluţia unora dintre jucătoarele selecţionabile ne-a mulţumit prea puţin, ba în unele cazuri ne-a şi îngrijorat. Ne referim la Diaconescu, Suliman şi Racoviţă de la Rapid, la Vogel şi (doar în privinţa jocului în atac) la Pruncu de la Politehnica. Aceste jucătoare au avut nu numai un procentaj slab în meciul decisiv, ci, în general, au jucat sub aşteptări. Diaconescu, spre exemplu, a avut 10 la sută din acţiune şi 50 la sută la aruncări libere; Suliman 35 la sută din acţiune (nu a avut de executat aruncări libere); Racoviţă 26 la sută şi, respectiv, 66 la sută; Pruncu 100 la sută la aruncări libere şi 5 ratări din acţiune; Vogel 33 la sută, respectiv, sută la sută. Dar, deşi în cazul Vogel cifrele par acceptabile, noi mai avem de amintit ceva.

Anume, ne face impresia că în jocul acestei talentate baschetbaliste, o adevărată „şefă de promoţie“, au apărut deficienţe, unele de ordin tehnic, altele de ordin psihic. În ultima perioadă a făcut partide sub aşteptări, dînd semne de prea puţin entuziasm. Pe plan tehnic, observăm că a căpătat deprinderea de a sări dezechilibrată, fie că aruncă la coş, fie că luptă pentru recuperări. Atît în ce o priveşte pe ea, cît şi în ce le priveşte pe celelalte jucătoare susamintite, credem că scurta pauză competiţională le va fi binevenită.

(g.r.-ş.)

Colaborarea sportiv-antrenor-medic

(Urmare din pag. 1)

Ne interesăm dacă sportivii efectuează cu regularitate aceste examene medicale **obligatorii** şi, în general, cum se comportă ei faţă de recomandările făcute de medici.

— Adevărul este că nu toţi sportivii au ajuns să înţeleagă menirea acestei instituţii şi, implicit, ajutorul ce-l pot primi folosindu-se de existenţa ei. Este foarte adevărat, se află în evidenţa noastră sportivi şi antrenori foarte conştiincioşi, oameni care ne vizitează nu numai la datele stabilite prin normativ, ci ori de cîte ori au nelămuriri legate de efort, de odihnă, de alimentaţie. Încerci un sentiment de certă bucurie atunci cînd sportivii vin cu toată încrederea să-ţi ceară sfatul, cînd le poţi fi de folos. Avem în această privinţă cuvinte de laudă pentru o serie de sportivi ca handbaliştii Nodea, Mozer, Costache I, Redl, fotbaliştii Mateianu, Ivan, Mafteuţă, Mîndru, voleibaliştii Plocon şi Derzei, rugbiştii Ţibuleac şi Rădulescu, jucătorii de tenis Ţiriac şi Mărmureanu. Tot astfel, o serie de antrenori ca D. Ionescu, P. Cosmănescu, V. Moraru, V. Marica (rugbi) C. Nour şi I. Chiriac (box), O. Vlase (handbal), P. Roman (volei), cei de la Liceul cu program de educaţie fizică vin cu regularitate să ne ceară sprijinul, lămuriri într-o serie de „necunoscute“.

— Aţi început prin a ne aminti că există şi sportivi care n-au ajuns să înţeleagă foloasele acestei instituţii...

— Sînt unii care ne vizitează numai în cazuri extreme, în ajunul unei competiţii, a unei deplasări. Iată cazul fotbaliştilor de la Politehnica Bucureşti. Lotul echipei a fost programat pentru ziua de 31 august. Nu s-a prezentat nimeni. S-a cerut reprogramarea pentru ziua următoare. Fără efect. A urmat o altă reprogramare, pentru data de 8 septembrie. Acelaşi rezultat. În fine la 16 septembrie, la a patra reprogramare (! ?), s-au prezentat 6 sportivi. Greutăţi asemănătoare ne-au creat şi echipele de handbal de la Voinţa şi Universitatea, baschetbaliştii de la Clubul sportiv şcolar, canotorii de la Şcoala sportivă nr. 1, atleţii şi baschetbaliştii de la Progresul.

Totuşi — un adevărat paradox! — deşi n-au avut viza medicală la zi, toate aceste echipe sau sportivi au fost prezenţi în competiţii? Şi dacă se întîmplă accidente, cine răspunde?...

★

W. Wagner este unul dintre medicii apreciaţi ai dispensarului. Fost handbalist de performanţă, el a rămas credincios sportului preferat nu numai ca medic, ci şi ca arbitru. Ne povesteşte o întîmplare:

— Cu trei ani în urmă, am condus la Bacău un meci de handbal. Inainte de a intra pe teren, am avut curiozitatea de a cerceta cu atenţie vizele medicale ale jucătorilor pe carnetele de legitimare. Şi nu mică mi-a fost mirarea cînd pe un carnet am întîlnit viza unui medic... veterinar!? Peste hazul creat de o asemenea întîmplare se ridică o problemă foarte serioasă: antrenorii şi arbitrii trebuie să manifeste un simţ de răspundere ceva mai dezvoltat; fiindcă nu avem voie să ne jucăm cu sănătatea sportivilor!

★

Revenim în cabinetul conducerii dispensarului, pentru a ne informa şi cu alte aspecte. Le notăm în ordine:

● De la data de 1 ianuarie a.c., un număr de 329 de avize medicale n-au fost încă ridicate de antrenorii respectivi, cum se obişnuieşte. TREI SUTE DOUĂZECI ŞI NOUĂ de avize medicale! Toţi aceşti sportivi au fost prezenţi în activitatea competiţională IN MOD NEREGULAMENTAR.

● La sfîrşitul lunii martie, o comisie de specialişti ai dispensarului a organizat o consfătuire cu secretarii cluburilor sportive din Capitală pentru a lămuri o serie de probleme legate de colaborarea sportiv-antrenor-medic. La sfîrşitul consfătuirii s-au luat angajamente. Se părea că toată lumea a plecat deplin lămurită. Numai că la prima ocazie de a verifica pe concret acest lucru — un control microradiografic al sportivilor — din 2 600 de sportivi cîţi se află în evidenţa dispensarului nu s-au prezentat decît 500!?

● In ziua de 30 octombrie, pe stadionul Tineretului au fost programate: 18 meciuri de rugbi, 10 de handbal, 12 de volei precum şi un concurs atletic universitar. La stadion, pentru a asigura asistenţa medicală de rigoare, n-a fost decît un medic (!?) şi acela întîmplător, în calitate de spectator. Motivul? Cluburile organizatoare n-au solicitat asistenţă medicală!?...

Concluzia este limpede. Colaborarea sportiv-antrenor-medic rămîne încă de domeniul... deziderатului. Ea este din păcate destul de departe de ceea ce ar trebui să fie. Cine răspunde de aceasta? Desigur, în principal, conducerile cluburilor, antrenorii. Ei nu caută cu simţ de răspundere să rezolve această problemă importantă, nu fac o educaţie sanitară sportivilor, pentru a-i convinge de foloasele şi utilitatea controlului medical. Este o latură de activitate căreia cei în cauză vor trebui să-i acorde mai multă atenţie. Organizarea de prelegeri pe teme medicale, de conferinţe, vizionarea de filme de specialitate ar putea constitui un început. Il aşteptăm!

TIR

Studenţii de la I. C. F. şi de la Arhitectura au cîştigat „Cupa 30 Decembrie“

Zilele trecute, poligoanele de la I.C.F. şi „Tineretului“ au găzduit concursul de tir — rezervat studenţilor bucureşteni — dotat cu „CUPA 30 DECEMBRIE“. Întrecerea, aşteptată cu mult interes de studenţi, a reunit pe standurile de tragere peste 80 de tineri şi tinere. După dispute interesante, „CUPA 30 DECEMBRIE“ a revenit sportivilor de la I.C.F. şi de la „ARHITECTURA“. Rezultate: **armă sport 3 x 10**, băieţi: 1. Eugen Voiculescu (I.C.F.) 258 p., 2. Oto Braun (Construcţii) 257 p., 3. Cornel Ţilică (Politehnica) 246 p.; fete: 1. Melania Popescu (I.C.F.) 237 p., 2. Mariana Boteanu (I.C.F.) 227 p., 3. Virginia Negreţu (Construcţii) 219 p. **Clasament pe echipe:** 1. I.C.F. 45 p., 2. Construcţii 23 p., 3. I.M.F. 21 p.; **armă sport 3 x 20**, băieţi: 1. Al. Humă (Politehnica) 528 p., 2. Ion Olărescu (Arhitectura) 513 p., 3. Eugen Voiculescu (I.C.F.) 510 p.; fete: 1. Mariana Borcea (Universitatea) 531 p., 2. Rodica Gorgoi (Politehnica) 522 p., 3. Maria Ignat (Arhitectura) 498 p. **Clasament pe echipe:** 1. Arhitectura 42 p., 2. Universitatea 26 p., 3. Politehnica 24 p.